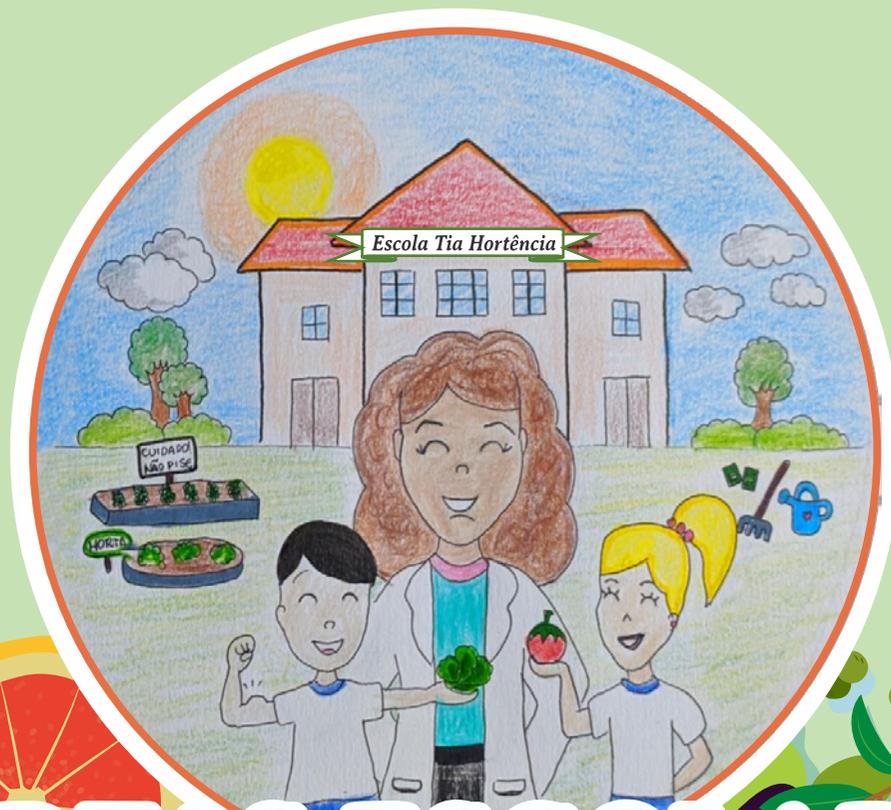


Cecília Maria Resende Gonçalves de Carvalho  
Ivonete Moura Campelo  
Marize Melo Dos Santos  
Organizadoras



  
ACADÊMICA  
Editorial

# HORTAS ESCOLARES: comida de verdade



# HORTAS ESCOLARES: comida de verdade

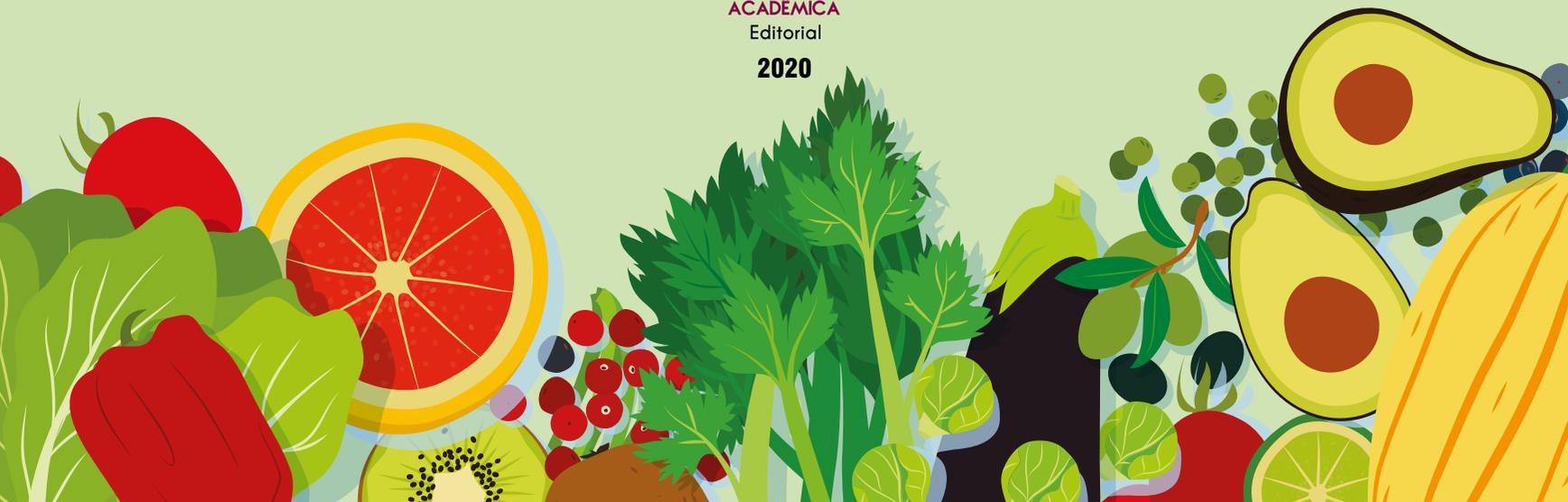




Cecilia Maria Resende Goncalves de Carvalho  
Ivonete Moura Campelo  
Marize Melo Dos Santos

# HORTAS ESCOLARES: comida de verdade

  
ACADÊMICA  
Editorial  
2020





UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PIAUÍ

**Reitor:**

**Prof. Dr. José Arimatéia Dantas Lopes**

**Vice-Reitora:**

**Profa. Dra. Nadir do Nascimento Nogueira**

**Superintendente de Comunicação:**

**Profa. Dra. Jacqueline Lima Dourado**



ACADÊMICA  
Editorial

**Conselho Editorial:**

**Dr<sup>a</sup>. Edméa Santos - UFRRJ**

**Dr<sup>a</sup>. Eliana de Souza Alencar Marques - UFPI**

**Dr. Francisco Antonio Machado Araujo – UFDPAr**

**Dr<sup>a</sup>. Marta Gouveia de Oliveira Rovai – UNIFAL- MG**

**Dr. Raimundo Dutra de Araujo – UESPI**

**Dr. Raimundo Nonato Moura Oliveira - UEMA**

**HORTAS ESCOLARES: comida de verdade**

**Cecilia Maria Resende Goncalves de Carvalho**

**Ivonete Moura Campelo**

**Marize Melo Dos Santos**

**1ª Edição: 2020**

**Editoração e capa:**

**Acadêmica Editorial**

**Ilustração:**

**Letícia Gabriely Madeira de Anchiêta Silva**

**Diagramação:**

**Wellington Silva**

**Revisão:**

**Autoras**

**Bibliotecária Responsável:**

**Nayla Kedma de Carvalho Santos CRB 3º Região/1188**

H821 Hortas escolares: comida de verdade / Cecília Maria Resende Gonçalves de Carvalho, Ivonete Moura Campelo, Marize Melo dos Santos, organizadoras. – Parnaíba, PI: Acadêmica Editorial, 2020.

E-book.

ISBN: 978-65-990868-2-3

1. Saúde e Nutrição. 2. Alimentação Escolar. 3. Hortas Pedagógicas. 4. Práticas Ecológicas. 5. Hortaliças – Produção e Higienização. I. Carvalho, Cecília Maria Resende Gonçalves de (Org.). II. Campelo, Ivonete Moura (Org.). III. Santos, Marize Melo dos (Org.). IV. Título

CDD: 371.716

**Ficha Catalográfica elaborada de acordo com os padrões estabelecidos no Código de Catalogação Anglo-Americano (AACR2)**



## Apresentação

05

**Olá, meu nome é Hortência e vamos falar sobre a importância das Hortas Escolares.**

**A implantação de hortas em escolas, envolvendo a participação de todos, busca a construção de uma relação mais próxima com a produção, o preparo, o aproveitamento e o consumo dos alimentos.**





**Esta cartilha se destina ao público escolar, proporcionando conhecimentos para a oferta de alimentos nutritivos, livres de produtos químicos. Assim, se propõe a:**

- Incentivar a construção de hortas pedagógicas;
- Mostrar os passos para a produção de canteiros;
- Orientar para a higiene adequada das hortaliças;
- Estimular o consumo diário de hortaliças.





Podemos identificar como importância da implantação das hortas escolares:



**A aquisição de novas habilidades.**

**A produção de verduras e legumes frescos de boa qualidade**

**A melhora na nutrição dos escolares, acrescentando na alimentação escolar alimentos frescos, ricos em nutrientes e livres de agrotóxicos.**

**As práticas ecológicas para a produção de alimentos, para que os alunos possam repassar as suas famílias e até mesmo reproduzir em hortas caseiras ou comunitárias.**



## Como produzir hortas nas escolas?

Contar com a ajuda de alguém que entenda sobre cultivo.



Variar as hortaliças, utilizando diversas cores e formas, para garantir diferentes nutrientes.

Buscar a participação das crianças desde o planejamento até execução das hortas, pois motiva o trabalho e o aprendizado.



# Importância do consumo de hortaliças

09



São indispensáveis para manter a saúde e alguns dos principais nutrientes que encontramos nelas são:

Pró-vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina C;

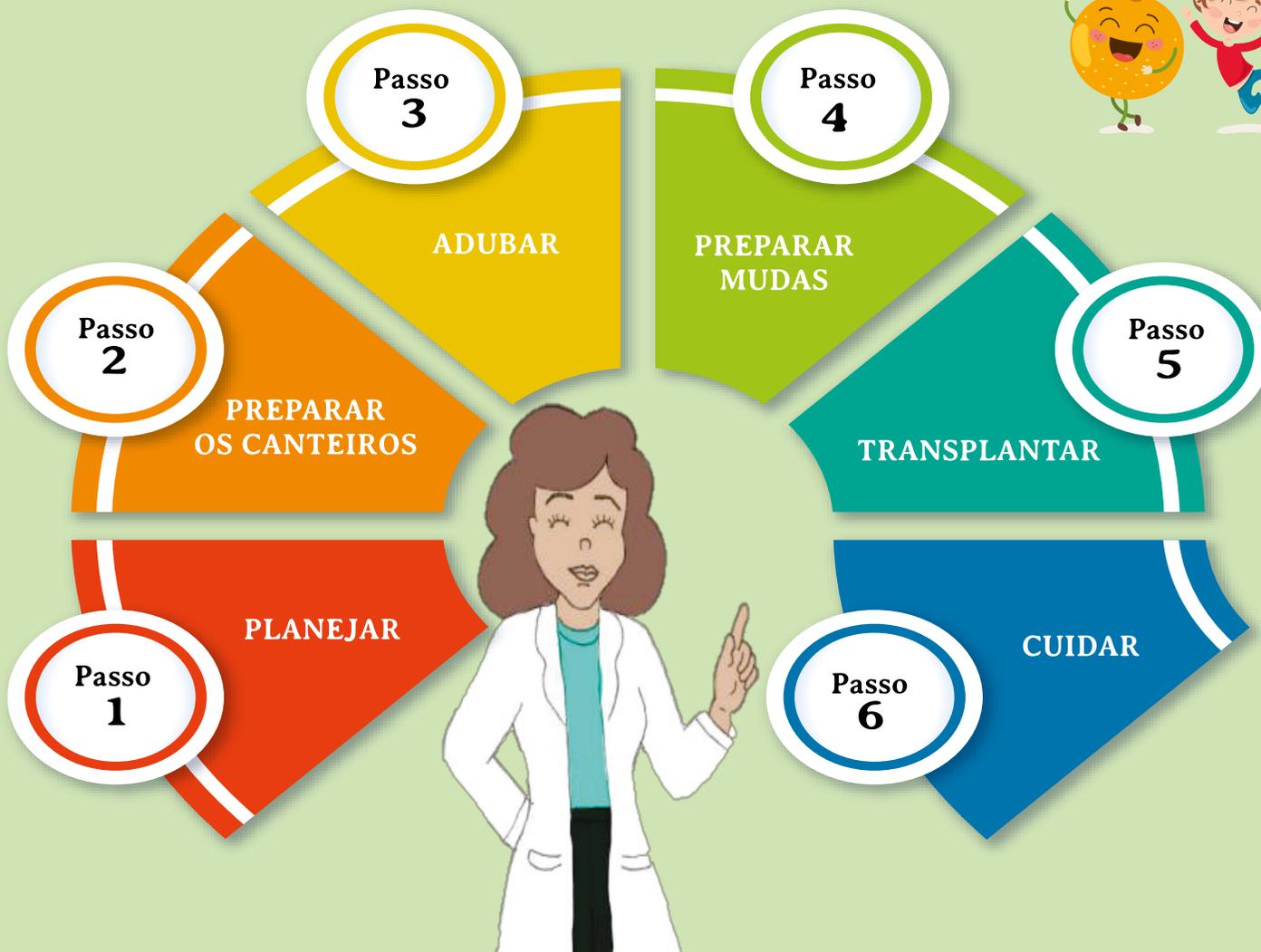
Fibras necessárias ao bom funcionamento intestinal;

Minerais: cálcio, fósforo e ferro.

É recomendado comer diariamente pelo menos cinco variedades de hortaliças, preferencialmente de cores diferentes em cada refeição.

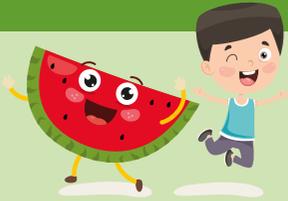


# Etapas para Construção das Hortas em Escola



# Passo 1: PLANEJAR

11



## Escolher o local

Deve apresentar as seguintes características: terreno plano; terra revolvida (“fofa”), boa luminosidade e voltada para o nascente; água disponível para irrigação e sistema de drenagem; longe de sanitários e esgotos; arejado e isolado.

## Selecionar as ferramentas

Ancinho, enxada, regador, carrinho de mão, colher de transplante, entre outras.

## Medir os espaços

Definir as dimensões dos canteiros, por exemplo, 3m de comprimento por 1m de largura. Podem ter formas diversas.

## Comprar as sementes

Contar com a ajuda de alguém que entenda sobre cultivo.



## Passo 2: PREPARAR OS CANTEIROS



A área escolhida deve ser limpa, capinada e livre de pedras, tocos e ervas invasoras.

Depois da limpeza, a terra é revolvida com enxada para ficar bem fofa.

Logo após, é feita a adubação.



## Passo 3: ADUBAR

13



O adubo orgânico, ou húmus, é preparado a partir de restos vegetais e animais, como palhas, galhos, cascas e polpas de frutas, pó de café, folhas, esterco e outros, que quando acumulados apodrecem e passam por uma transformação causada por bactérias, que decompõe esse material.

Quando o composto estiver pronto, pode ser usado na horta para adubar os canteiros.



## Passo 4: PREPARAR AS MUDAS



As mudas podem ser produzidas em bandejas de isopor. Quando prontas deverão ser colocadas no interior dos telados para proteger contra a ação do sol, do vento e de chuva forte.

**Hortalças que podem ser cultivadas:** couve, coentro, cebolinha, salsa, pimentinha, tomate cereja, manjeriço, hortelã, boldo, malva, maxixe, pimentão, rúcula, quiabo, abóbora.



## Passo 5: TRANSPLANTAR

15

O transplante deve ser feito com auxílio de uma pequena pá ou colher, assim que as plantas germinarem e brotarem.

Logo após, as mudas devem ser levadas para a escola para serem replantadas nos canteiros que devem está prontos.



## Passo 6: Cuidar

As hortaliças precisam ser regadas diariamente, de forma lenta, para que a água não escorra por cima do canteiro.

Capinar o mato que estiver abafando ou prejudicando as hortaliças.



É preciso tomar cuidado com insetos e pragas que comem as hortaliças, retirando-os.

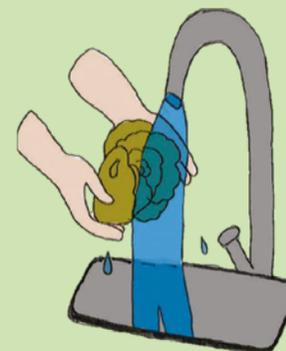


**Algumas dificuldades podem ser encontradas, como por exemplo: a limitação do clima da região, o espaço disponível, o tipo de solo, e outros desafios por questões sociais e culturais.**



## Higiene dos alimentos colhidos na horta

A higiene dos alimentos colhidos é importante para livrar as hortaliças de impurezas, já que a terra em que são cultivadas tem microorganismos que podem causar doenças graves caso não sejam retirados.



### Regras de higiene para quem irá preparar as hortaliças:

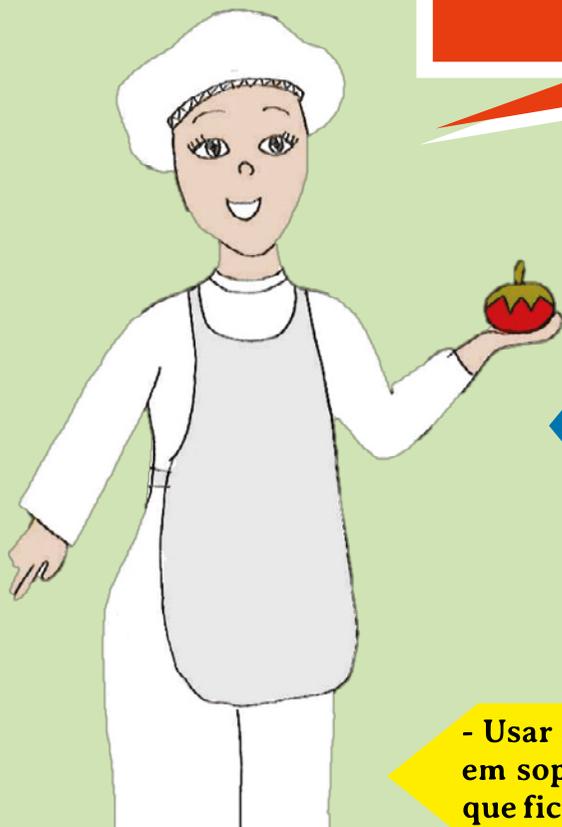
1. Higienizar as mãos corretamente, antes do preparo das hortaliças.

2. Hortaliças consumidas cruas: use uma bacia com água e o sanitizante, o mais indicado é o hipoclorito de sódio. "Para cada litro de água utilizar uma colher de sopa de hipoclorito de sódio (a 2,5%). Depois disso, basta mergulhar as hortaliças na solução por no mínimo 15 minutos. Retire da solução, lave bem em água corrente, seque-as, assim estarão prontas para consumo.

3. Manter as hortaliças longe de insetos, animais, poeira e fumaça, além de produtos químicos que podem provocar intoxicação.

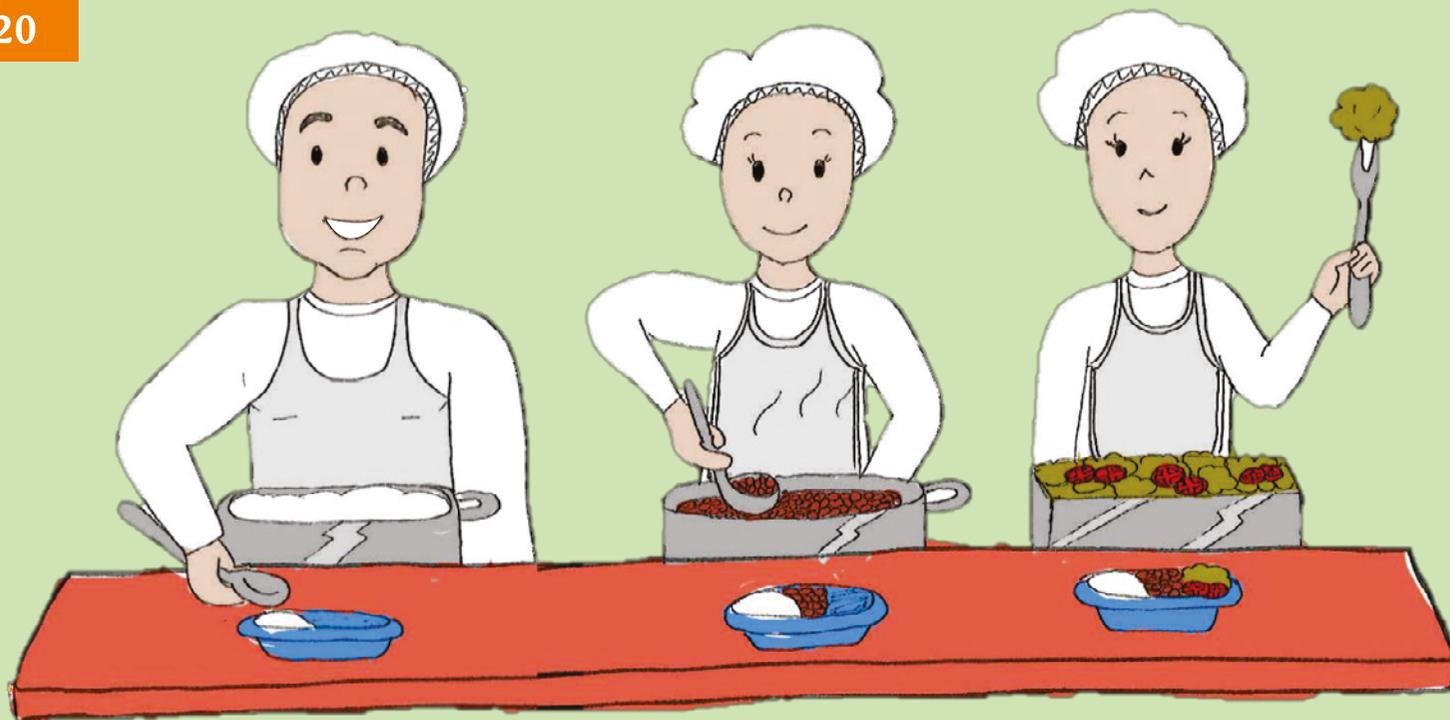


**Como podemos preparar as hortaliças?  
Cruas, cozidas, assadas, refogadas; Em saladas,  
sopas, bolinhos, ensopados, entre outros.**



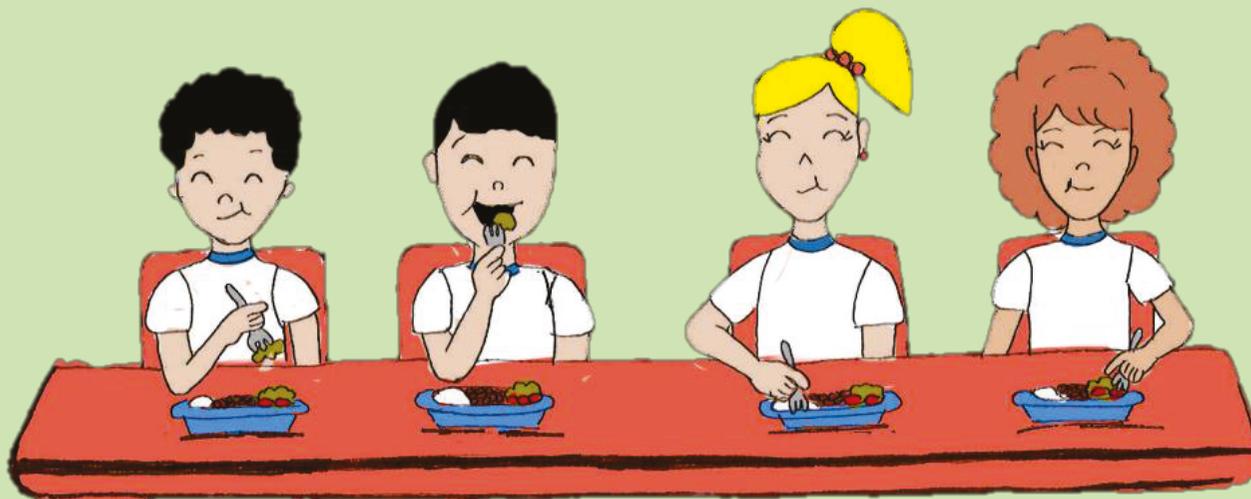
**Dicas para reduzir as perdas de vitaminas  
e minerais das hortaliças cozidas:**

- Não deixá-las de molho, antes ou após o cozimento;
- Colocá-las em panelas tampadas, com pouca água fervente, cozinhando-as por pouco tempo;
- Cozinhá-las inteiras e com as cascas, sempre que for possível;
- Servir logo depois de preparadas;
- Usar a água do cozimento em outras preparações, como no arroz, em sopas e molhos, para assim aproveitar os minerais e vitaminas que ficaram nessa água.



## Quantas porções devem ser consumidas?

O FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação) exige apenas 3 porções de frutas e verduras semanal no cardápio escolar, no mínimo. Mas o ideal seria o consumo **diário** destes alimentos.



**Eu e meus colegas aprendemos sobre a importância do cultivo de hortas escolares, o valor nutricional das hortaliças e como prepará-las de forma correta.**

**E que devemos preferir hortaliças e frutas da época, por serem mais frescas e baratas.**

Concluindo, a implantação de hortas escolares promove a melhoria na qualidade da alimentação dos escolares, além de estimular a participação ativa de alunos e professores no processo de ensino-aprendizagem de diversas disciplinas.



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. **Fundo Nacional de desenvolvimento da Educação**. Resolução/CDE/ FNDE nº 26 DE 17 DE JUNHO DE 2013, Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

CYPRIANO, Raphael Jonas; ZITO, Adriano Fernando; FONTES, Maria do Carmo; SILVA, Fernando Antônio Pereira. **HORTA ESCOLAR: um laboratório vivo**. No. 42 - 10/09/2018

Link permanente: <http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=1400>. Acesso em 25 de março de 2020



**Esta cartilha foi produzida em:**

**Papel:** Couchê brilho 115g

**Dimensão:** 19x23 cm

**Tiragem:** 300 exemplares





**A implantação de hortas em escolas, envolvendo a participação de todos, busca a construção de uma relação mais próxima com a produção, o preparo, o aproveitamento e o consumo dos alimentos. Esta cartilha se destina ao público escolar, proporcionando conhecimentos para a oferta de alimentos nutritivos, livres de produtos químicos.**



ISBN 978-65-990868-2-3



9 786599 108682 3